Guiso de Frijoles Mgicos

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

2 cucharadas aceite de oliva
1/2 taza apio, picado en cuadritos (finamente)
1/2 taza cebolla, picada (finamente)
1/4 taza zanahorias, picadas en cuadritos
1 cucharadita ajo, picado
2 1/2 tazas frijoles cannellini (blancos), enlatados (enjuagados y escurridos)
3 tazas caldo de pollo
1/2 taza pasta de concha pequeña, cruda
1/4 cucharadita tomillo
1/2 cucharadita comino
2 cucharaditas pimienta blanca
3/8 taza queso cheddar, rallado
3 bola de masa de pan, congelada
12 zanahorias tiernas frescas
12 guisantes de azúcar, frescos

Preparación

1. Retire la masa de pan congelado del congelador, colóquela en una bandeja engrasada ligeramente, cúbrala con plástico, descongélela a temperatura ambiental.
2. Corte cada porción por la mitad. Aplane y redondee la bola de masa con la palma de sus manos. Con un cuchillo filoso marque la parte superior de las bolas de masa en un diseño entrecruzado. Colóquelos sobre bandeja de hornear forrada con papel enserado. Colóquelo en la caja segura o cubra con envoltura de plástico y colóquelo en un lugar cálido hasta que la masa doble en tamaño. Hornee a 375° hasta que doren y estén listas. Permita que se enfríen.
3. Con una cuchillo de cortar pan corte la parte superior del pan y sáquele toda la parte interior del pan y coloque el tazón de pan en una bandeja de comida, dejando la

parte superior al lado. Guarde el pan que sacó del interior para usarlo como migas de pan en otras recetas.
4. Coloque el aceite de oliva en una olla o cacerola y caliente a temperatura mediana. Añada el apio picado, cebollas, zanahorias y ajo picado. Sofría las verduras hasta que las cebollas estén ligeramente transparentes (3 a 4 minutos). Añada las especias y ½ taza de los frijoles cannellini en puré. Agregue el caldo de pollo, pasta sin cocer y todos los frijoles de cannellini restantes.
5. Reduzca el calor y hierva a fuego lento hasta que se espese bien y forme un guiso.
6. Con una cuchara grande de cocinar coloque el guiso de frijol en el tazón de pan para servir. Cúbralo con 1/2 onza de queso rallado. Coloque la bandeja en el gabinete de calentamiento.
7. Justo antes de servir, inserte dos zanahorias tiernas escaldadas y dos guisantesde azúcar frescos (en un tazón para cucharear y adornarlo).

Notas

Tamaño de la porción: 1 pan con el tamaño de un tazón de sopa.
* Note: después del paso 6, mantenga la temperatura a 140° F o más hasta que sea el momento de servir.

Stackpole Elementary School (Recipes for Healthy Kids Competition)